15 проверенных способов, как женщине возбудиться самостоятельно в домашних условиях

Опубликовано: 13.12.2016

Сегодня затронем щепетильную тему, о которой многие стесняются говорить. Она актуальна для тех пар, кто довольно долго живет вместе и немного утерял былой накал страстей в постели. При этом любовь сохраняется, а отношения можно назвать идеальными. В общем-то, проблема банальна до безобразия – сложности с возбуждением! Скорее всего, многим из читателей знакома ситуация, когда в определенный момент твой партнер перестает заводить – его интимные действия больше не производят должного впечатления. Он старается изо всех сил, а в мыслях крутится ворох идей о том, чем побелить потолок.

Умные мужья и жены знают, что сразу бежать за «левым» сексом глупо. Гораздо проще использовать некоторые полезные хитрости, которые помогают избежать интимной скуки и идут в обход утверждений, что страсть склеивает ласты через пару лет совместного сопения на диване. Итак, больной вопрос для многих: **как возбудиться женщине самостоятельно в домашних условиях**, чтобы секс закончился ярким оргазмом.

Что такое женское возбуждение и как себя возбудить самостоятельно

Женское возбуждение – это некий фантом. Оно вроде бы есть, но уловить в реальности сложно. У каждой девушки ответ на внешние стимулирующие воздействия индивидуален. Одну заводит нежный поцелуй, другую – страстная прелюдия, а третью вставляет исключительно жесткая порнушка.

> И все же немного обобщим. Женское возбуждение — это прямая стимуляция эрогенных зон, необходимая для получения сексуального желания и, как следствие, оргазма. Чтобы понять, что заводит, а что оставляет безразличной, придется экспериментировать, изучать свое тело и влияние внешних факторов.

Многие девушки стесняются своей физиологии и потребностей тела, что очень и очень глупо! Если вы будете стыдиться желания себя возбуждать, то никогда не узнаете возможностей тела, а тем более не сможете самостоятельно завестись перед сексом с мужчиной!

Почему важно уметь возбудиться

Сексуально активная женщина – мечта каждого мужчины. Случается, что дама очень любит своего партнера, но не испытывает к нему сильного сексуального влечения. Или он не справляется с задачей настроить барышню на любовный лад. Если откровенные разговоры не приводят к результату или вы просто боитесь обидеть возлюбленного, берите ситуацию под свой контроль, учитесь воздействовать технически

> Запомните простую истину: возбужденная женщина возбуждает мужчину! Сложно устоять перед девушкой, которая источает флюиды секса и хочет тебя здесь и сейчас! Даже заядлые праведники сдадут позиции перед разгоряченной фурией.

И еще несколько причин, почему важно знать, что делать, если муж не заводит.

- Всегда желающая близости женщина способна сохранить брак, если он на грани развала.
- Регулярный секс с возбужденной женщиной – это способ избежать измен. Мало кто из мужчин станет выискивать причину, почему жена не хочет мужа – он быстрее убежит к секретарше в коротком мини, которая давно стреляет глазками в перекурах.
- Нежелание девушки заниматься сексом с партнером очень бьет по его мужскому самолюбию. Для самца главный вопрос – может ли он удовлетворить самку. Если его постельные способности ставятся под сомнение, то вариантов развития событий два: ваши отношения заметно ухудшаются или появляется любовница.

Когда женщина отказывает любимому мужчине или «дает на отвяжись», он всегда это чувствует и видит. Отсутствие влечения к своей персоне воспринимается мужчиной как личная глубокая обида, болезненный удар по его мужскому эго. Хотите испоганить жизнь в браке даже самому любящему супругу, почаще изображайте бревно.

Все мужчины без исключения, молодые, возрастные, стройные, полные, трахари-террористы и неудачники-скромняги – похотливые животные по своей природе. Постоянные отношения, а тем более брак, подразумевают для него регулярный секс, причем не менее яркий, чем было до заключения союза. Секс – это бесплатная опция, прилагаемая к женщине и браку, в его восприятии. Если хотите сохранить отношения с этим партнером, придется научиться быстро возбуждаться самостоятельно!

Мы понимаем, что с биологической точки зрения, женский генетический код запрограммирован на несколько лет вожделения к одной особи мужского пола, чтобы родить и подрастить потомство. Дальше она может хотеть кого угодно, кто соответствует ее понятиям сексуальности, надежности и самцовости. Муж вроде как становится родственником, но любовь никуда не ушла, поэтому терять его мы не хотим. Моногамия – это социальная приправа для придания вкуса тому неприглядному блюду, которое бы красовалось в отношениях мужчин и женщин, если бы мы следовали только зову природы. Попытаемся обмануть биологию!

Как научиться возбуждаться перед сексом: самые полезные советы для девушек

Как бы ни звучало странно, но самостоятельное возбуждение женщины приводит к потрясающему результату. Разжигание страсти «своими руками» значительно сокращает время на прелюдию. Особенно это актуально для пар, где взаимные ласки не действуют на одного или обоих партнеров.

> Большинство представительниц прекрасного пола стесняются себя возбуждать. Считают это постыдным и даже предательством по отношению к любимому мужчине. Но сохранить сексуальную теплоту важно! Без интимной жизни между супругами возникают напряжение и холодок в отношениях. 87% семей распадаются по причине отсутствия секса или неудовлетворенности одного из партнеров.

Абстрагируемся от суеты

Не думаем о детях, соплях, уроках, завтрашнем ужине, грязных ботинках и голодных котах с их грязными лотками! Выкиньте все бытовые проблемы из головы. Попытайтесь настроиться на сексуальный лад. Моментально это не происходит. Чтобы женщине возбудиться самой, надо немного переключиться, а для этого требуется передых между деятельностью.

Конечно, хотеть сразу же бурного секса с мужем после вечернего мытья посуды не получится. Вам надо хотя бы 20-30 минут, чтобы ощутить себя в другом ракурсе. Не превращайте постельные отношения в энный пункт в списке дел за сутки. Не отождествляйте секс с обязанностью или долгом.

Фантазируем

Разве кто-то может вам запретить возбудиться от воображаемой сцены в своей голове. Пусть это будет что-то из ряда вон выходящее, вне всякой общественной морали – все равно никто не узнает! Мечтайте, представляйте себя и мужа участниками ваших фантазий, а потом, когда приток крови к промежности заметно ощутим, можете возвращаться в реальии.

Что подгодит ваши фантазии? Порно, эротика, откровенные фото, интимные беседы с партнером, соответствующая литература. В конце концов, прочтите рассказ про незабываемый секс на пляже с незнакомцем или подобные истории.

Мастурбируем и самовозбуждаемся

Что может возбудить лучше, чем собственная рука? Вы расслаблены, находитесь в комфортной обстановке, слушаете приятную музыку или смотрите тематические видео... Ваше тело настроено на нужные вибрации – исследуйте его, ласкайте, ищите самые чувственные точки, фантазируйте о самых скрытых желаниях! Это настолько интимно, сокровенно и от этого столь возбуждающе!

> Конечно, главным помощником в самовозбуждении будет вибратор, но помимо него есть столько интересных девайсов для взрослых! Заходите на главную страницу лучшего секс-шопа и путешествуйте по разделам – вы найдете все, от красивого белья до страпона для мужа! Пробуйте, экспериментируйте, возбуждайтесь и наслаждайтесь сексом друг с другом даже через 20 лет брака!

Красивое белье

Любая женщина, покупая красивое нижнее белье и домашнюю одежду, чувствует себя уверенней и сексуальней. Когда она надевает новый кружевной комплект или соблазнительный прозрачный боди, ее внутренняя богиня просто трепещет! И всегда захочется показать мужчине, как аппетитно смотрится грудь в ярко красном лифе, чтобы получить порцию восхищения и желания.

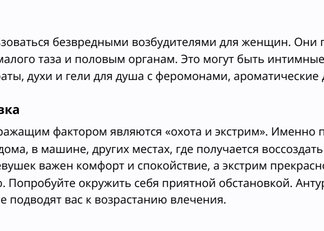
Приятные запахи

Многие женщины очень восприимчивы к запахам. Вас могут возбуждать не только ароматы собственного тела после шикарного геля для душа, но и разливаемый «букет» вокруг. Используйте ароматические свечи, курительные палочки, автоматические спреи, душистые крема для тела и оригинальные духи. Можете положить в постель подушечки с сухими травами, которые интенсивно влияют на наше обоняние и будят либидо.

> Не выбирайте слишком терпкие и стойкие благовония, они быстро утомляют и начинают раздражать. Если вы – натура романтичная, – окружите себя ароматами морского бриза, летнего цветущего луга, французской ванили, тантрической нероли или дикого сандала.

Если у вас есть любимый мужской парфюм, обязательно вдыхайте его аромат перед сексом. Попросите любимого сбрызнуться им, чтобы естественный мужской гормон, выполняющий сигнальные функции для противоположного пола, смешался с приятным запахом. Такие хитрости помогают улучшить настроение, взорвать либидо и захотеть секса.

Эрогенные зоны



Возбудители

Не возбраняется воспользоваться безвредными возбудителями для женщин. Они помогают увеличить приток крови к органам малого таза и половым органам. Это могут быть интимные крема и гели, капли на травах, оральные препараты, духи и гели для душа с с феромонами, ароматические душистые масла и т.д.

Комфортная обстановка

Для мужчин в сексе будоражащим фактором являются «охота и экстрим». Именно парням нравится быстрый секс на работе, дома, в машине, других местах, где получается воссоздать картину мгновенного захвата женщины. Для девушек важен комфорт и спокойствие, а экстрим прекрасно заменяется романтикой и нежностью. Попробуйте окружить себя приятной обстановкой. Антураж должен пробуждать те самые чувства, которые подводят вас к возрастанию влечения.

> Представьте ситуацию, когда за час до прихода мужа с работы вы проводите 20-30 минут в чистой комнате с красивым постельным бельем и благовониями, смотрите эротическую мелодраму, где есть приятные вам сцены, и ласкаете себя вибратором почти до самой кульминации. Но оргазм получите с мужем, который по приходу домой увидит возбужденную жену и займется с ней экстремальным сексом в коридоре. Компромисс межс между мужскими и женскими желаниями? Самый настоящий.

Спорт

Бассейн, фитнес, бег, йога – любой вид спорта помогает улучшить настроение и повысить выработку нужных гормонов. Влияние спорта на сексуальное желание очень высоко: мы становимся раскованными, более выносливыми в постельных трюках, повышаем самооценку и скидываем набранный негатив моментально. Только не переусердствуйте, чтобы не получить противоположный эффект, когда от усталости гасится любое желание.

Душ

В душе можно помыться, а еще – быстро возбудиться перед сексом! Направьте струю воды на промежность и помассируйте клитор. Очень быстро вам захочется чего-то «остренького» вместо того, чтобы спать.

Зеркало и визуальные стимулы

Вы знаете, что на планете большая часть людей – визуалы? Особи, воспринимающие информацию через зрительную обработку. Иными словами, это те, кто любят глазами. Для полноценного возбуждения им как воздух нужно смотреть на прелести партнера. Завести себя самому несложно, и это может каждая девушка, которая найдет для себя источник «вдохновения».

Девушки-визуалы любят заниматься сексом перед зеркалом. Впрочем, это заводит и парней. Партнеры наслаждаются при лицезрении друг друга во время любовных ласк и самого процесса соития. Не пренебрегайте такими мелочами – они играют главную роль во многих серьезных вопросах.

Массаж

Для тех, кто воспринимает мир через призму тактильных ощущений, очень подойдет возбуждающий массаж перед сексом. Это кинестетики — мужчины и женщины, которые знают, что самостоятельно возбудиться они могут только после стимуляции эрогенных зон. Телесные ощущения, которые способны довести до оргазма — единственное, что разбудит такого партнера. Впрочем, здесь фантазии тоже есть, где разгуляться.

Музыка

Если к визуалам вы себя не относите, вероятно, ваш способ быстрого возбуждения — страстные звуки во время секса, намеки на интим. Среди кинестетиков-аудиалов чаще встречаются те, кого заводят фразы партнера. Например: «я хочу тебя прямо сейчас». Для стопроцентного результата можно позвонить в секс по телефону или вслух прочитать эротический текст.

Идеальным возбудителем станет правильно подобранная музыка. Ритм, мелодия, тональность голоса – все эти звуковые сочетания затрагивают глубинные структуры мозга и вызывают естественный отклик в нашем организме. У всех есть любимые мелодии, под которые мы обожаем вспоминать, страдать, радоваться, заниматься сексом, грустить и т.д. Включите плэйлист, который вас настраивает на близость с конкретным человеком. Скорее всего, в вашем арсенале есть песни, вызывающие ассоциации именно с ним.

Вино и гастрономические изыски

Для женщины с любым типом восприятия внешних стимуляций подойдет гастрономическое расслабление, когда мы можем побаловать себя чем-то вкусным, дорогим и очень желанным. Кусочек австрийского сыра, бокал итальянского вина, спелый тайский манго, красиво нарезанный дольками – это тоже способ самостоятельного возбуждения женщины.

Любая мелочь, вольность, чего мы не позволяем себе в потоке ежедневных рутинных забот, станет островком отдыха для дамы, которая перестала хотеть мужа. Наши желания достаточно часто задавлены нехваткой элементарного отдыха и простых человеческих радостей! Выдавайте себе бонусы – это заметно повышает либидо.

Ролевые игры

Мы не призываем вас каждый вечер наряжаться бортпроводницей или медсестрой. Ролевые игры помогают сменить привычный ритм сексуальной жизни с постоянным партнером взглянуть друг на друга под иным углом. Вы можете заметить новые реакции, которые раньше ваш любимый не выдавал. Как известно, все новое возбуждает и будоражит. Давайте сносить железные привычки, выработанные годами!

Ролевая игра может выглядеть совсем иначе, нежели показывают в порнографических лентах. Импровизированные, заготовленные, с точными правилами и совсем без них, эротические игры для взрослых меняют периодику супружеской жизни и помогают в возбуждении женщины. Можно заново познакомиться с мужем на улице, встретиться на трассе и попросить помощи в связи со случайной поломкой, обыграть сценарий «хозяин и кошечка», «фотограф и начинающая модель» и т.д.

Контролировать сексуальное влечение несложно. Но нужно набраться терпения и использовать все доступные способы. Чем шире их ассортимент, тем быстрее будет наступать возбуждение.

Мы рассказали вам обо всех возможных методах, как возбудиться женщине самостоятельно в домашних условиях! А что можете ответить вы? Знаете другие средства для усиления желания? Как быстро возбудиться перед сексом? Какие способы возбуждения вы применяете, чтобы самостоятельно завестись перед близостью с постоянным партнером? Когда вы почувствовали, что страсть немного угасла? Делитесь секретами!

(голосов: 306, в среднем: 4,76 из 5)
0 91 652 просмотров

Светлана Зайцева / автор статьи
Светлана - главный редактор сайта Vozbujdenie.com. Она пишет о том, о чём многие боятся спросить – о самом деликатном и трепещущем, о сексе и наслаждении. Зачастую природа интимных взаимоотношений, их культура воспринимается стереотипно и редко выходит за привычные рамки дозволенного. Однако достигнуть истинного блаженства под перманентную диктовку невозможно. И Светлана в своих статьях раскрывает секреты качественного секса и счастливых отношений...

Понравилась статья? Поделиться с друзьями:

Вам также может быть интересно

Возбуждение
Как возбудить женщину, возбуждаем перед сексом правильно и быстро, руками, языком
Женское половое возбуждение – великая тайна природы. Никогда не знаешь, что получишь в ответ на то или иное действие в ее адрес. Мужчины возбуждаются легко и непринужденно: стройная

Возбуждение
Как правильно ласкать клитор: техника возбуждения руками
Хотите стать умелым любовником, но не знаете, какую технику применить для возбуждения женского тела, чтобы подарить партнерше незабываемое удовольствие? Когда секс становится пресным, а вечерним предпочтением – просмотр

Возбуждение
Секс со спящими: как заняться со спящей девушкой, разбудить жену утренним сексом
Сегодня интереснейшая тема – секс со спящими девушками и женщинами! Сколько в этом словосочетании кроется интимных моментов – не описать словами. Оказывается, заняться сексом со спящей девушкой или

Возбуждение
Как возбудить мужчину словами: 15 способов завести парня сексуальными фразами в разговоре и по смс
Женщины годами стремятся быть лучшими для своих мужчин: красятся, наклеивают ресницы и ногти, вечно экспериментируют с одеждой, читают советы интернет-экспертов, как разнообразить интимную жизнь, какое белье возбуждает стрельцов

Возбуждение
Как возбудить мужчину руками: самые чувствительные точки на мужском теле, секретные техники
Любой здоровый мужчина возбуждается быстрее женщины в несколько раз. Большинству достаточно беглого взгляда на оголенное тело для наступления эрекции и последующего полового акта. Другим нужно подкрепление в виде

Возбуждение
Страстный поцелуй, переходящий в секс: куда целовать мужчину, чтобы возбудить
Напрасно женщины считают, что мужчины возбуждаются только от лицезрения и ощупывания голых девичьих прелестей. Мы уже не раз писали о важности прелюдии для сильного пола. С чего начинается

Вам также может быть интересно

Возбуждение
Как возбудить женщину, возбуждаем перед сексом правильно и быстро, руками, языком
Женское половое возбуждение – великая тайна природы. Никогда не знаешь, что получишь в ответ на то или иное действие в ее адрес. Мужчины возбуждаются легко и непринужденно: стройная

Возбуждение
Как правильно ласкать клитор: техника возбуждения руками
Хотите стать умелым любовником, но не знаете, какую технику применить для возбуждения женского тела, чтобы подарить партнерше незабываемое удовольствие? Когда секс становится пресным, а вечерним предпочтением – просмотр

Возбуждение
Секс со спящими: как заняться со спящей девушкой, разбудить жену утренним сексом
Сегодня интереснейшая тема – секс со спящими девушками и женщинами! Сколько в этом словосочетании кроется интимных моментов – не описать словами. Оказывается, заняться сексом со спящей девушкой или

Возбуждение
Как возбудить мужчину словами: 15 способов завести парня сексуальными фразами в разговоре и по смс
Женщины годами стремятся быть лучшими для своих мужчин: красятся, наклеивают ресницы и ногти, вечно экспериментируют с одеждой, читают советы интернет-экспертов, как разнообразить интимную жизнь, какое белье возбуждает стрельцов

Возбуждение
Как возбудить мужчину руками: самые чувствительные точки на мужском теле, секретные техники
Любой здоровый мужчина возбуждается быстрее женщины в несколько раз. Большинству достаточно беглого взгляда на оголенное тело для наступления эрекции и последующего полового акта. Другим нужно подкрепление в виде

Возбуждение
Страстный поцелуй, переходящий в секс: куда целовать мужчину, чтобы возбудить
Напрасно женщины считают, что мужчины возбуждаются только от лицезрения и ощупывания голых девичьих прелестей. Мы уже не раз писали о важности прелюдии для сильного пола. С чего начинается

Добавить комментарий

Имя * Email * Сайт

Комментарий

Сохранить моё имя, email и адрес сайта в этом браузере для последующих моих комментариев.

Отправить комментарий

Копирование материалов сайта запрещено. Перед применением любых советов, рекомендаций, секс-игрушек, огромных лошадиных дидло, биологически-активных добавок, спреев, кремов и прочего подобного, описанного на этом сайте, проконсультируйтесь со специалистом.

Avinguda de Alcalde Lorenzo Carbonell, 66, 03007 Alacant, Alicante, España.